

Educazione fisica Sant'Antonino

L'attività fisica è un elemento molto importante per il benessere del corpo umano. In palestra affronteremo una moltitudine di attività con lo scopo di progredire dal punto di vista motorio. Oltre a ciò, si imparerà per esempio a collaborare con i compagni, a rispettare le regole comunitarie, a capire le proprie forze e fragilità ad affrontare paure e difficoltà.

Materiale:

Sacchetto o zainetto, scarpette o scarpe, pantaloncini e maglietta, elastico per i capelli lunghi, asciugamano

Le **scarpette** possono essere quelle sottili da ginnastica in stoffa, qualora si preferisse acquistare delle scarpe rigide, assicurarsi che abbiano la suola chiara "non marking".

Per evitare infortuni durante le lezioni **sono vietati**: braccialetti, orologi, anelli, collane, orecchini che sporgono dal lobo dell'orecchio, cerchietti con dentini. I docenti faranno togliere gli accessori che reputano pericolosi, per cui è consigliato **lasciarli a casa** per evitare eventuali dimenticanze o perdite.

Lezioni all'esterno:

Nei mesi caldi autunnali e primaverili alcune lezioni potranno venir svolte all'esterno. In questi periodi è importante adattare l'abbigliamento al clima e che i bambini vengano a scuola con **scarpe comode alla corsa** e adatte all'attività. Verrà comunicato per tempo dai docenti. In ogni caso dovranno sempre avere con sé anche il materiale per le lezioni all'interno.

Doccia:

al termine della doppia ora di Educazione Fisica è prevista la doccia per tutte le classi. **In caso di micosi vige l'obbligo di portare e indossare le ciabattine per la doccia.**

Problemi di salute:

Per qualsiasi problema vi chiediamo di avvertirci tramite **un biglietto**, gli allievi *infortunati o leggermente influenzati* potranno partecipare alla lezione in modi alternativi con arbitraggio, posa materiale, aiuto ai compagni, ecc... per questo si cambieranno ugualmente per la lezione.

In caso di **assenze** da lezione di Educazione Fisica **superiori alle 2 settimane** verrà richiesto un **certificato medico**.

Auguriamo a tutti un buon anno scolastico



Manuele Destefani e Caroline Del Don

